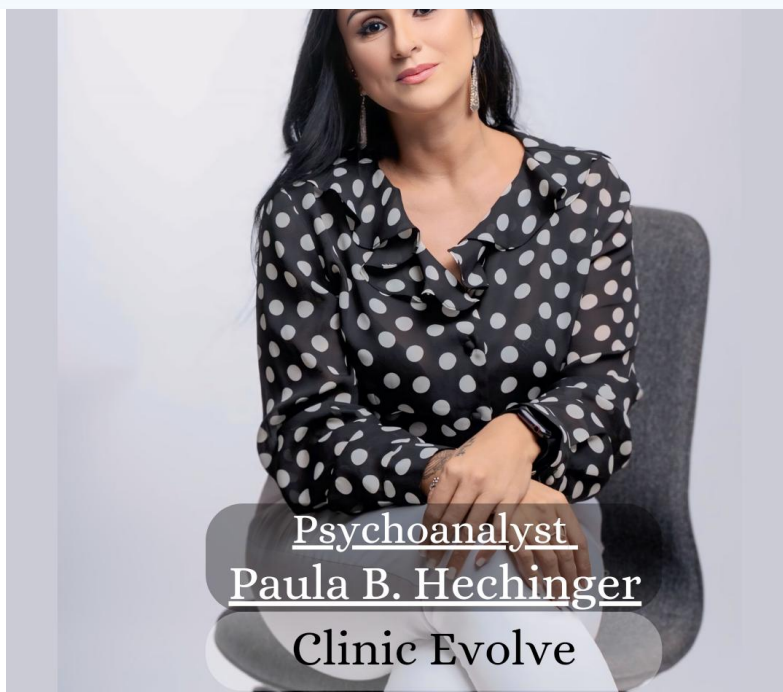




Vivendo em estática: minha jornada com a síndrome da neve visual

Um testemunho pessoal

**por Paula B.
Hechinger**

Em 2016, enquanto estava grávida, minha vida mudou de uma forma que eu nunca esperava. Foi nesse ano que me deparei com todo o impacto da **síndrome da neve visual (VSS)**, uma condição da qual eu nunca tinha ouvido falar, mas que viria a definir e desafiar todos os aspectos da minha existência diária.

Antes da minha gravidez, já havia sinais sutis. Eu sentia um aperto incomum no corpo, episódios de tontura e o que só posso descrever como **tremores internos**, uma estranha vibração interna que agora acredito profundamente estar relacionada à VSS, mesmo que não seja oficialmente listada como um sintoma. Meu zumbido começou com força total. Mas, assim que engravidei, foi como se alguém tivesse acionado um interruptor: todos os sintomas clássicos da síndrome da neve visual apareceram de uma vez.

A estática visual tornou-se impossível de ignorar. Eu via imagens residuais, sensibilidade à luz, rastros e cintilação constante. Meu mundo não era mais claro. Estava coberto por uma película de caos da qual eu não conseguia escapar. E, ainda assim, não podia fazer nada a respeito **porque estava grávida**. Não podia fazer muitos exames diagnósticos.

Estava apavorada, confusa e fisicamente debilitada. Não sabia o que estava acontecendo com meu corpo, e ninguém ao meu redor parecia saber também.

Depois que meu filho nasceu, as coisas não melhoraram. Na verdade, pioraram. Os médicos começaram a fazer exames atrás de exames, **punções lombares, ressonâncias magnéticas, exames oftalmológicos, avaliações neurológicas**. A suspeita era de que eu pudesse ter **esclerose múltipla** ou outra doença degenerativa. Mas todos os exames deram normal. Lembro-me do alívio de um resultado normal ser instantaneamente substituído por algo ainda mais assustador: ser **dispensada**.

Quando os médicos não conseguiram encontrar uma causa física, fui encaminhada a um psiquiatra. “É tudo coisa da sua cabeça”, disseram eles. Mas eu sabia o que estava vendo, o que estava sentindo. Eu estava perdendo minha independência. Desenvolvi **ansiedade** extrema, **ataques de pânico** e **desregulação do sistema nervoso**. Não conseguia dirigir. Não conseguia sair de casa. Parei de ver meus amigos. Não bebia. Não socializava. Não conseguia nem ir ao supermercado porque era muito opressivo para mim e eu começava a tremer e minha visão ficava alterada porque minha ansiedade era muito alta. Lugares com muita informação visual causam isso em você. Eu vivia **isolada**, presa não apenas pelos meus sintomas, mas também pelo **trauma de não ser ouvida**.

Durante **cinco anos**, meu mundo ficou cada vez menor. Eu estava lidando com a maternidade com dois meninos autistas, enquanto lutava contra uma condição que ninguém ao meu redor compreendia ou reconhecia. Eu vivia em modo de sobrevivência, carregando uma dor invisível. Mas aprendi a **conviver com isso**.

Comecei a reconstruir minha vida. Aos poucos, comecei a entender minha condição. Encontrei outras pessoas que tinham experiências semelhantes. Percebi que o que eu tinha não era uma crise de saúde mental, mas uma condição neurológica, **a síndrome da neve visual**, e que eu não estava sozinha.

Hoje, ainda convivo com a VSS. Mas não sou mais a mesma mulher que era em 2016. Aprendi a defender meus interesses. Encontrei força na vulnerabilidade e poder em me expressar. Minha experiência me ensinou que **o trauma, a desconsideração dos profissionais médicos e as doenças neurológicas crônicas** criam uma tempestade dentro da pessoa, e essa tempestade é real, mesmo que os outros não possam vê-la.

No entanto, decidi não desistir, apesar de todos os sintomas da síndrome da neve visual. Cada dia era uma batalha: a dor, os tremores, a estática, as imagens residuais que me impediram de dirigir por cinco anos, as tonturas e a montanha-russa emocional de viver com uma condição que ninguém conseguia entender. As pessoas só entendem o que podem ver, e a VSS só é visível para aqueles que vivem com ela. Há pouca empatia por doenças invisíveis.

Mas, em algum lugar dentro de mim, encontrei uma força, uma vontade de me levantar. Eu me queimei até o chão e escolhi renascer das cinzas. Foi aí que tudo

mudou. Eu estava finalmente pronta para enfrentar a tempestade, não apenas a que estava nos meus olhos, mas a que estava dentro da minha alma.

Voltei para a faculdade. Eu havia estudado psicologia anos antes, mas nunca concluí o curso. Desta vez, segui minha verdadeira vocação: **a psicanálise**. Trabalhava com pessoas desde **os 14 anos de idade**, em orfanatos, centros de reabilitação, casas de repouso, hospícios, sempre a serviço, sempre perto da dor, sempre atraída pela cura.

A saúde mental nunca esteve longe de mim. Cresci com uma mãe narcisista e perdi minha irmã por suicídio após sua luta contra o transtorno bipolar, o vício em drogas e álcool. Suportei relacionamentos abusivos, superei o câncer, dores crônicas e muito mais devido ao abuso. Vi, vivi e carreguei o peso do trauma emocional. Sabia que **curar mentes era mais do que uma profissão, era um propósito, era uma vocação**.

Após me formar, comecei a trabalhar online com pacientes, inicialmente nos Estados Unidos, onde morei por 25 anos. Mais tarde, abri um consultório presencial em Portugal, onde há mais de três anos atendo clientes de várias culturas e origens. Tudo isso enquanto convivo com **a síndrome da neve visual**.

Não foi fácil. Estudar psicanálise com VSS era como ler através da névoa. Vídeos, livros, notas, estímulos constantes, tudo o que sobrecarrega alguém com essa condição. Mas eu consegui. Porque decidi que **a Síndrome da Neve Visual não me definiria**. Ela poderia viver em mim, mas não me impediria.

Além da psicanálise, estudei **Neurociência, PNL (Programação Neurolinguística)** e estou cursando uma pós-graduação em **Neurociência e Comportamento**, que estou fazendo com orgulho.

Também comecei a fazer minha própria **terapia** para VSS, não apenas como paciente, mas como profissional, experimentando em mim mesma, estudando como **as emoções e a regulação do sistema nervoso** poderiam afetar os sintomas. E o que descobri mudou tudo:

Quanto mais eu aprendia a acalmar minha ansiedade e regular meu sistema nervoso, mais **leves** se tornavam meus sintomas de neve visual.

Comecei a aprender sozinha a conviver com a doença, a compreendê-la não apenas do ponto de vista médico, mas também **emocional e energético**.

Percebi que a aceitação é um ponto de virada. Que a cura não começa com a luta contra a síndrome, mas com a aceitação dela.

Costumo dizer aos meus pacientes:

“Você não tem a síndrome da neve visual. Você é a VSS. Ela se torna parte da sua identidade, embora não o defina.

No início, é perturbador, mas a verdade é que a aceitação não o aprisiona, ela o liberta.”

Não é algo estranho que você possa remover. Agora faz parte de você. E até encontrarmos uma cura, não se trata de destruí-lo, mas de **integrá-lo e reconstruir sua vida com ele.**

Aprendi a **aceitar** e, através **da aceitação**, encontrei minha força.

Transformei meu trauma em uma ferramenta.

Meu sofrimento se tornou um serviço.

Minha condição tornou-se uma conexão com as pessoas que agora ajudo todos os dias.

Acredito que a síndrome da neve visual é tanto neurológica quanto **emocional**. E acredito que **a terapia, a regulação do sistema nervoso e a integração emocional** podem melhorar significativamente a qualidade de vida daqueles que vivem com ela.

Se eu consegui, prometo que **você também consegue.**

E eu vou lhe dizer como.

Até que se encontre uma cura, você deve aprender a conviver *com* isso, não *lutar contra* isso.

Hoje, trato pacientes com síndrome da neve visual de todo o mundo. Utilizo uma combinação de psicanálise, terapia do trauma, regulação emocional e técnicas corpo-mente que criei a partir da minha própria experiência de vida. Ensino os pacientes a lidar com ataques de pânico com ou sem medicação, a processar traumas e, mais importante ainda, a aceitar a sua nova realidade enquanto recuperam o controle sobre as suas vidas.

A síndrome da neve visual não é apenas uma condição neurológica, ela afeta todo o seu ser. E, através do meu trabalho, vi o que é possível. Vi vidas mudarem. Vi o medo transformar-se em compreensão, o caos em calma.

Não sou apenas uma terapeuta, sou uma sobrevivente. Sou uma mulher, uma mãe, uma amiga, uma alma ajudando outra alma a encontrar luz na escuridão.

Para todos aqueles que sofrem: eu vejo vocês. Eu acredito em vocês. Vocês não estão sozinhos. É possível levar uma vida plena com VSS, e estou aqui para ajudá-los nesse processo.

Técnicas terapêuticas para o tratamento da síndrome da neve visual (VSS)

A VSS não é apenas uma condição neurológica — ela afeta profundamente os âmbitos emocional, psicológico e somático de um indivíduo. Embora não exista uma cura médica definitiva, **a terapia desempenha um papel importante** no controle dos sintomas, na redução do sofrimento emocional e na melhoria da qualidade de vida.

1. Terapia baseada na atenção plena

Objetivo: Ajudar o paciente a desenvolver tolerância a estímulos internos e externos, reduzir a hiperativação do sistema nervoso e desenvolver a presença.

Como funciona:

- Os pacientes com VSS costumam se concentrar excessivamente nos sintomas, o que leva à ansiedade e agrava a percepção dos distúrbios visuais.
- A atenção plena ensina como **observar sem reagir**, para ver o “estático” sem adicionar camadas emocionais de medo ou pânico.

Técnicas:

- **Varredura corporal:** O paciente lentamente muda a consciência pelo corpo, percebendo sensações, tensão ou dormência.
- **Ancorar na respiração:** ajuda a retornar ao momento presente quando se sente sobrecarregado.
- **Observação:** quando surgirem pensamentos angustiantes (“Nunca vou melhorar”), ensine o paciente a identificar o pensamento (“Isso é medo”) e retornar ao presente.

Exemplo de sessão:

“Vamos sentar juntos. Observe apenas o que seus olhos estão vendo. Não tente mudar isso. Não lute contra isso. Você consegue observar o barulho sem entrar em pânico? Você consegue deixá-lo estar lá, apenas por um momento?”

2. Psicoeducação+ Validação emocional

Objetivo: Dar aos pacientes linguagem e compreensão sobre sua experiência e reduzir a autculpa.

Como funciona:

- Muitas pessoas com VSS sentem-se rejeitadas ou chamadas de “loucas”. Explicar os mecanismos **neurológicos e psicossomáticos** da VSS reduz o medo.
- A terapia oferece um espaço válido para o luto, a raiva, o medo e a desconexão.

Tópicos a serem abordados:

- O que é VSS? Ruído neurológico.
- A resposta de medo do cérebro a sintomas desconhecidos.
- Trauma e estimulação excessiva do sistema límbico.
- Por que a aceitação ajuda a reduzir os sintomas.

Diálogo terapêutico:

“Seu cérebro não está danificado. Ele está sobrecarregado. Está reagindo a algo que não consegue processar. E isso não é culpa sua.”

3. Terapia somática e regulação do sistema nervoso

Objetivo: acalmar o sistema nervoso superestimulado e ajudar o paciente a recuperar a sensação de segurança em seu corpo.

Como funciona:

- A VSS frequentemente coexiste com desregulação do sistema nervoso: ansiedade, ataques de pânico, dissociação.
- As ferramentas somáticas reconectam a mente com o corpo e aumentam **o tônus vagal** (ativação parassimpática).

Técnicas:

- **Aterramento:** pés no chão, percebendo as sensações.
- **Orientação:** Olhar suavemente ao redor da sala para lembrar ao cérebro que está seguro.
- **Acalmar:** Toque auto-calmante (acariciar os braços, as mãos) enquanto respira.
- **Tapping (EFT):** Bata suavemente em pontos de acupressão enquanto nomeia emoções.

Exemplo de sessão:

“Vamos tentar colocar uma mão no seu coração e outra na sua barriga. Sinta o peso. Sinta a sua respiração. Você está aqui. Você está seguro.”

4. Psicanálise informada pelo trauma

Objetivo: explorar conflitos inconscientes mais profundos, traumas passados, crises de identidade e emoções internalizadas que podem estar contribuindo para a intensidade dos sintomas.

Como funciona:

- Sintomas crônicos como a VSS podem se tornar receptáculos para **luto, culpa, raiva** ou **rejeição não processados**.
- Explorar experiências da infância (por exemplo, negligência emocional, trauma médico, abuso) ajuda a compreender o sofrimento atual.

O trabalho psicanalítico inclui:

- Associação livre em torno do início dos sintomas.
- Interpretação da resistência (por exemplo, por que a cura parece insegura).
- Identificação de padrões repetitivos (por exemplo, necessidade constante de controle).
- Trabalhar com projeções (por exemplo, “Sinto-me atacado pelos meus sintomas”).

Sugestão terapêutica:

“O que você estava passando quando os sintomas começaram? Quem você era naquela época? O que você estava tentando sobreviver?”

5. Técnicas cognitivo-comportamentais (baseadas na TCC, modificadas)

Objetivo: interromper o pensamento catastrófico e substituir o pânico relacionado aos sintomas por curiosidade e aceitação.

Observação: a TCC padrão costuma ser muito rígida ou invalidante para o VSS. Uma abordagem **gentil e compassiva** é mais adequada.

Ferramentas úteis:

- **Mapa de distorções cognitivas:** rotule pensamentos como “Estou destruído” ou “Isso nunca vai acabar” como pensamentos catastróficos.
- **Diário de pensamentos:** explore quais emoções surgem quando os sintomas aparecem.
- **Experiências comportamentais:** pequenas exposições a estímulos temidos (luz, movimento) para desenvolver tolerância.

6. Respiração e respiração coerente

Objetivo: Diminuir o estresse fisiológico e criar uma sensação de ritmo interno e coerência.

Como isso ajuda:

- Reduz o domínio do sistema simpático (luta/fuga).
- Melhora o tônus vagal e a variabilidade da frequência cardíaca.

Método simples:

- Inspire por 4 segundos
- Expire por 6 segundos
- Repita por 5 a 10 minutos

Adição opcional: adicione uma frase de estabilização a cada expiração (“Estou seguro. Estou aqui.”)

7. Aceitação radical e criação de significado

Objetivo: Mudar de uma mentalidade de “combater” os sintomas para uma de “trabalhar com” o corpo e a experiência.

Como funciona:

- As doenças crônicas muitas vezes trazem raiva e negação. Aceitação não é desistir, é mudar a relação com a condição.
- Os pacientes são convidados a encontrar significado em sua experiência.

Sugestões:

- “O que essa condição lhe ensinou sobre seus limites?”
- “Que tipo de força isso revelou em você?”
- “Se isso nunca desaparecer, como você ainda poderá viver plenamente?”

8. Terapia de expressão criativa

Objetivo: Permitir que o material inconsciente venha à tona sem a necessidade de articulação verbal.

Ferramentas:

- **Desenhar/pintar os sintomas:** Como é a sensação da “neve”? Cor, forma?
- **Diário simbólico:** escreva cartas para a condição. (“Querida Neve Visual, eu te odeio... Eu também preciso de você...”)
- **Musicoterapia:** use sons para processar a superestimulação e encontrar a calma.

9. Integração psicoespiritual

Objetivo: Para alguns clientes, a experiência da VSS torna-se uma porta de entrada para questionamentos existenciais ou desenvolvimento espiritual.

Temas de integração:

- Encontrar um propósito no sofrimento
- Reconectar-se com a intuição
- Aprender a abrir mão do controle
- Vendo o VSS não como um inimigo, mas como um mensageiro

Minha abordagem à Síndrome da Neve Visual nasceu da minha própria jornada, de mãe de dois filhos, deprimida e isolada, a psicanalista resiliente. Hoje, não só ajudo pessoas que lidam com a VSS, mas também apoio aquelas que enfrentam uma ampla gama de desafios de saúde mental, incluindo depressão, transtorno bipolar, ansiedade, transtorno de personalidade limítrofe, trauma e muito mais. O que antes parecia uma limitação tornou-se a base do meu propósito de guiar outras pessoas rumo à cura com empatia, profundidade e compreensão vivida.

Pare de perguntar “Por que eu?” E comece a perguntar... “Por que não eu?”

O que me torna tão intocável em um mundo onde a dor respira silenciosamente em tantos peitos?
O que me torna tão sagrado que o sofrimento deve passar por mim, intocado, quando crianças são enterradas muito jovens, quando mães choram sozinhas à noite, quando almas sofrem em silêncio por trás de sorrisos forçados?

Por que essa tempestade não deveria bater à *minha* porta?

Por que não *eu*, se também tenho um coração que precisa ser aberto para despertar verdadeiramente?

Porque a verdade é que a dor chega. Para todos nós. De diferentes formas. Em diferentes momentos. E a pergunta que moldará sua vida não é “*Por que isso aconteceu comigo?*”.

É:

“Agora que aconteceu, o que farei com isso?”

Veja bem, a dor não vem para destruí-lo.

Ela vem para *revelá-lo*.

Ela vem para queimar as ilusões de *segurança*, as mentiras que contamos a nós mesmos, o conforto que nos mantém entorpecidos.

Ela vem para *acordar você de uma vez por todas*.

Então, sim, seu caminho pode estar cheio de pedras, espinhos e sombras. Sim, a síndrome da neve visual pode ter abalado você profundamente. Mas agora essa montanha é *sua*.

E você *pode* escalá-la.

Com as mãos trêmulas.

Com as bochechas

manchadas de lágrimas.

Com o medo sussurrando em um ouvido e a coragem gritando no outro. Você consegue.

Você não precisa ser destemido. Você só precisa dar o próximo passo. Um passo. Depois outro.
E enquanto você caminha, escolha fazê-lo com **graça**.
Com **amor** pela alma dentro de você que está fazendo o seu melhor.

Com **empatia radical** por você mesmo, que pensava que não conseguiria sobreviver a isso. E, acima de tudo, com **resiliência** que diz:

“Posso estar com medo, mas não vou ficar calado. Posso estar sofrendo, mas não vou desistir. Posso estar cercado pela neve, mas não vou congelar.”

Porque mesmo com a síndrome da neve visual...
Mesmo quando o mundo pisca, brilha e nos oprime... **Ainda assim conseguimos ver as estrelas.**

Elas podem parecer diferentes agora.
Elas podem pulsar, cintilar ou desaparecer na noite.
Mas elas estão lá.
Assim como *você*.
Presente. Vivo. Em transformação.

Respire mais
devagar. Sinta
mais
profundamente.
Veja com mais clareza com o coração, não apenas com os olhos.

E quando o mundo não fizer mais sentido, *seja sua própria luz*. Seja
seu próprio calor.
Seja sua própria estrela, brilhando *intensamente*, mesmo na tempestade de neve.

Esta é a sua vida.
E ainda é lindo e vale a pena. *Você*
ainda é linda.
E você não está sozinha.

Com amor e carinho,

Paula B. Hechinger

Psicanalista

Clínica Evolve

https://www.instagram.com/clinic_evolve/